

SOUPE (ONCTUEUSE) CRESSON & POMMES DE TERRE



Ingrédients :

- 2 bottes de cresson = 300 à 400g
- 2 petites pommes de terre = 150g
- 1 gros oignon = 100 à 120g
- 2 grosses gousses d'ail = 12g
- Beurre 1/2 sel ou doux 30g
- Eau 1L
- Sel et poivre
- Crème fraîche entière 50 à 100mL

Astuces :

- Remplacer les oignons par des échalotes.
- Remplacer le cresson par des épinards ou de la mâche.
- Remplacer le beurre par de l'huile (olive ou tournesol).
- Remplacer la crème fraîche par du lait de coco.

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 30 minutes
Pour 1L de soupe environ

1. Éplucher et **émincer** les gousses d'ail.
2. Éplucher et **émincer** les oignons.
3. Éplucher les pommes de terre et les couper en **petits cubes**.
4. **Laver** le cresson et l'égoutter.
5. Dans une grande casserole ou un fait-tout sur **feu moyen** : faire revenir le beurre, l'ail, les oignons et le cresson environ **5 minutes** en remuant souvent jusqu'à ce qu'ils soient fondants.
6. **Ajouter** les pommes de terre, le sel, le poivre et l'eau. Laisser cuire sur feu moyen environ **20 à 25 minutes** maximum.
7. Au dernier moment, **ajouter** la crème fraîche et **mixer** le tout jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse.



@Recettes100faim.fr